Université
Paris Cité

Université Paris Cité

-

Licence Psychologie

Anémophobie

Anémophobie : la peur de l’air

L’anémophobie, parfois appelée ancraophobie, est une sorte de terme fourre-tout qui englobe une grande variété de phobies liées à l’air. Certaines personnes ont peur des courants d’air, d’autres des rafales de vent. Certaines personnes ont peur d’avaler de l’air (aérophagie). La phobie peut être légère ou sévère et limite souvent l’espérance de vie.

CHAPITRES

- Le lien entre l’anémophobie et les phobies météorologiques
- Perte-d’identité
- Perte de contrôle
- Phobies médicales
- Anémophobie chez l’enfant

Le lien entre l’anémophobie et les phobies météorologiques

L’anémophobie est souvent, mais pas toujours, liée à d’autres phobies météorologiques. La lilapsophobie est la peur des orages violents, tandis que l’astraphobie est la peur des phénomènes météorologiques plus courants tels que le tonnerre et les éclairs.

De nombreuses personnes souffrant d’anémophobie en raison d’une autre phobie météorologique peuvent ne pas avoir peur du vent lui-même, mais de la possibilité qu’il signifie une tempête à venir. La peur des tornades est fréquente chez les personnes souffrant à la fois d’anémophobie et d’une autre phobie liée à la météo.

Perte-d'identité

Certaines personnes souffrant d'anémophobie craignent qu'un vent fort n'emporte des objets ayant une valeur financière ou sentimentale. D'autres craignent qu'un vent particulièrement violent ne détruise leur maison.

Ce type d'anémophobie est souvent ancré dans la peur de perdre son identité personnelle et peut être plus fréquent chez les personnes qui ont survécu à une tornade, un ouragan ou une autre catastrophe météorologique grave.

Perte de contrôle

La perte de contrôle est un problème de santé publique

Les personnes qui craignent de perdre le contrôle de leur vie et de leur environnement peuvent présenter un risque accru de phobies liées à l'air.

Phobies médicales

Les vents violents peuvent faire voler des objets non fixés, arracher des branches d'arbres et même causer des dommages structurels. Les personnes qui ont peur d'être blessées peuvent craindre de se trouver sur le chemin de la destruction. Certaines personnes, en particulier les enfants, peuvent également craindre d'être soulevées ou renversées par une rafale particulièrement forte.

Les phobies médicales pourraient également être au cœur de la peur des courants d'air. Bien que nous sachions aujourd'hui que les maladies sont causées par des bactéries ou des virus, la sagesse populaire a longtemps considéré que les courants d'air pouvaient rendre les gens malades. Cette crainte peut être exacerbée chez les personnes souffrant de cryophobie, ou peur du froid.

De même, les personnes qui ont peur d'avaler de l'air peuvent craindre qu'un excès de gaz dans l'estomac soit le signe d'une maladie.

Anémophobie chez l’enfant

Comme de nombreuses phobies, l’anémophobie, en particulier la peur des orages violents, est relativement fréquente chez les jeunes enfants. Les enfants ne sont pas toujours capables de comprendre le monde qui les entoure, et des événements peu fréquents peuvent les surprendre ou les effrayer intensément. Par conséquent, les phobies ne sont généralement pas diagnostiquées chez les enfants à moins qu’elles ne persistent pendant au moins six mois.

Si votre enfant a une légère peur du vent, essayez de vous concentrer sur des activités ludiques qui utilisent le vent de manière positive. Faites voler des cerfs-volants et expérimentez avec des voiliers réels ou des jouets. Allez dehors et dites-lui combien il est amusant de laisser le vent souffler dans ses cheveux. Bien entendu, si la peur de votre enfant est particulièrement grave ou durable, demandez conseil à un professionnel de la santé mentale.

Chez les enfants plus âgés et les adultes, la peur du vent est beaucoup moins fréquente. Pensez à demander l’aide d’un professionnel pour toute peur qui vous pousse à limiter vos activités quotidiennes.

Université Paris Cité

-

Licence Psychologie

Université
Paris Cité